

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ДЕТЕРМІНАНТА УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО УНІВЕРСИТЕТСЬКОГО НАВЧАННЯ

Зеленюк Оксана, Викова Ганна\*

*Київський університет імені Бориса Грінченка,  
Національна академія внутрішніх справ*

У статті висвітлені аспекти соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов навчання у вишу на прикладі Київського університету імені Бориса Грінченка.

*Ключові слова: студенти, соціально-психологічна адаптація, здоров'я, фізичне виховання.*

В статье освещены аспекты социально-психологической адаптации первокурсников к условиям обучения в вузе на примере Киевского университета имени Бориса Гринченко.

*Ключевые слова: студенты, социально-психологическая адаптация, здоровье, физическое воспитание.*

The article introduces social and psychological outline about the adaptation of freshmen to the facilities of studying in the university, using Borys Grinchenko Kyiv University as an example. *Key words: students, social and psychological adaptation, health, physical education.*

**Актуальність.** Збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді, найперспективнішої частки суспільства та його майбутнього, набуває першорядного значення у структурі загальнолюдських цінностей, що забезпечують успішну реалізацію устремлінь особистості до підкорення вершин соціального успіху.

Студентський вік - це швидкоплинний період стрімкої соціалізації молоді, її входження у суспільство та оволодіння вимогами і правилами життя у соціумі, усвідомлення важливості належного рівня тілесного (фізичного) здоров'я як необхідної передумови успішної фахової підготовки до майбутньої

творчої праці й щасливого особистого життя, а у підсумку, - державного добробуту та показника розвитку суспільства [1—5].

Передусім, особливої уваги потребують студенти-першокурсники, для яких нові умови життя і навчання вимагають значного напруження інтелектуальних, психічних та фізичних сил. Необхідність засвоєння великого обсягу теоретичного матеріалу, відмінна від шкільної методика і організація навчального процесу, відсутність або нестабільність сформованих міжособистісних стосунків у перші місяці навчання, можуть істотно впливати на погіршення якості навчання та психоемоційного стану студента [5],

У цьому дискурсі фізичне виховання, як обов'язкова дисципліна для всіх вищих навчальних закладів України, має вирішувати виключно важливі завдання щодо забезпечення успішної адаптації студентів до нових умов життєдіяльності. Адже, це єдина у вишу навчальна дисципліна, програма якої передбачає використання засобів впливу на організм студентів фізичних вправ, сил природи, гігієнічних факторів, комплексна дія яких спрямована на зміцнення здоров'я та підвищення адаптаційних (резервних) можливостей людини.

Безпосереднє залучення кожного студента до занять фізичною культурою і спортом, виховання свідомої відповідальності за стан здоров'я, формування інформаційно мотивованого обрання здорового способу життя (ЗСЖ) та розуміння власної відповідальності за реалізацію цього вибору, складають суть визначеного навчальною програмою спеціалізованого педагогічного процесу фізичного виховання студентства [3-7].

**Метою нашого** дослідження було вивчення процесів соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до умов навчання та пошук шляхів її підвищення засобами фізичної культури і спорту.

**Методи та організація дослідження.** Методологія нашого дослідження базувалася на загальновизнаних теоретичних засадах щодо понятійного апарату феномену адаптації (від лат. *adaptare* - пристосовувати) як психолого-педагогічного процесу ефективної взаємодії людини з оточуючим

середовищем, що реалізується на різних рівнях людського буття: біологічному, психологічному, соціальному.

У соціально-психологічному аспекті нами використано термін "стійка адаптація", який є синонімом слів "норма" та "здоров'я". Його семантика пов'язана зі значенням багатьох регулятивних реакцій психічної діяльності, обумовлених зовнішніми та внутрішніми факторами (тобто взаємовідносинами людини і соціуму), що виникають за конкретних умов і не супроводжуються значною нервово-психічною напругою [4-7].

Програма дослідження процесів стійкої соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до умов навчання в Київському університеті імені Бориса Грінченка (КУ імені Бориса Грінченка) передбачала вивчення широкого спектру характеристик, пов'язаних із різними аспектами їхнього способу життя.

Основними методами дослідження було обрано анкетування та опитування, до яких залучено 168 першокурсників Гуманітарного інституту, інституту Лідерства та соціальних наук, Педагогічного інституту та інституту психології та соціальної педагогіки КУ імені Бориса Грінченка (2010 та 2011 років вступу).

Анкетування проводилося після вступної лекції на перших заняттях з фізичного виховання шляхом письмової анонімною відповіді на 15 питань, 8 з яких дозволяли отримати інформацію щодо ставлення студентів до ЗСЖ, фізкультурно-оздоровчої діяльності протягом навчання у школі та визначення форм рухової активності й видів спорту, що ними вони хотіли б займатися. 7 питань стосувалися індивідуальних особливостей режиму дня, стану розумової та фізичної працездатності, втому, використання вільного часу і наявності стресових чинників, пов'язаних із навчанням та побутом тощо.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Загальна кількість отриманих анкет учасників дослідження склала 153 (15 анкет були визнані непридатними для аналізу з різних причин), з яких чоловіки надали 27 %, а жінки 73 % анкет. Середній вік респондентів - 17,8 років, що свідчило про

вікову однорідність контингенту студентів та значну перевагу осіб жіночої статі.

Аналіз змісту отриманих анкет показав, що студенти зацікавлено віднесли до запропонованих питань і, це дуже важливо, у багатьох відповідях містилися конкретні пропозиції та побажання щодо організації практичних занять з фізичного виховання. До цього додамо, що значних тендерних розбіжностей у відповідях респондентів не виявлено.

Цікава інформація була отримана при аналізі відповідей стосовно власного фізичного розвитку, ставлення до свого здоров'я та розуміння важливості його покращання засобами фізичної культури і спорту. Так, встановлено, що 74 % респондентів не знають свого артеріального тиску, 23 % - маси та 17 % - довжини тіла, що можна вважати свідченням низької обізнаності про власну тілесність.

Майже 60 % опитуваних не змогли назвати показників власних фізичних кондицій: часу подолання бігових дистанцій, кількості підтягувань та віджимань, результатів виконання тестів щодо сили м'язів спини і черевного пресу, хоча 80% учасників анкетування вказали на відмінну оцінку з фізичної культури в школі.

Привертає увагу високий відсоток респондентів (31 %), яких за станом здоров'я віднесено до спеціального навчального відділення, причому 16 % із них не змогли зазначити свій діагноз, а 24 % мали два більше хронічні захворювання. Разом із тим, насторожує той факт, що при опитуванні всього загалу студентів, лише у 12 % були відсутні скарги, пов'язані зі станом здоров'я.

Важливо, що 49 % студентів хотіли б займатися спортом упродовж навчання в університеті, з яких лише 26 % мали досвід спортивних занять у минулому. Цю обставину можна трактувати як свідчення розуміння першокурсниками ролі фізичної активності у повсякденному житті.

Тому наявність у нашому університеті розвиненої сучасної спортивної бази (критий плавальний басейн, ігровий, гімнастичний і тренажерний зали,

сауна тощо) та висококваліфікований склад науково-педагогічних працівників, серед яких багаторазові переможці світових та європейських чемпіонатів, заслужені майстри спорту й майстри спорту міжнародного класу, - дозволяють забезпечити здійснення бажань студентів реалізувати спортивні уподобання.

В анкеті також містилися питання стосовно шкідливих звичок, а саме куріння, вживання алкогольних напоїв тощо. Щодо ставлення до тютюнопаління, то 95 % респондентів дали негативну відповідь. Правдивість цього викликає певні сумніви, адже спостереження за поведінкою студентів під час перерв між заняттями виявило значно більшу поширеність куріння. І це може бути ознакою того, що студентство загалом усвідомлює шкідливість такої звички та не бажає її афішувати.

Систематичне вживання міцних алкогольних напоїв вважають шкідливою звичкою 91 % респондентів, проте майже кожний третій періодично не відмовляється від прийому слабоалкогольних коктейлів та пива.

Важливим показником стійкої адаптації до нових умов, пов'язаних із життям та навчанням першокурсників, є характеристика стану фізичної та розумової втоми.

Опитування виявило, що 96 % студентів нарікали на значну та помірну втому в кінці навчального дня, а 58 % із них скаржилися на вегетативні розлади й не відчували достатнього відпочинку після нічного сну, хоча і не вважали себе хворими. До цього слід додати, що майже 70% першокурсників вказали на нерідке перебування у стресовому напруженні під час навчання та у побутових ситуаціях.

Дослідження виявило, що тільки 15 % опитуваних намагалися використовувати свій вільний час для занять фізичними вправами, тоді як теоретичну можливість залучення до цього визнавали 63 %. Ця обставина, на наш погляд, підтверджує низький рівень мотивації студентів до використання фізичної культури і спорту задля зміцнення здоров'я. Саме формування цієї мотивації ми розглядаємо як важливий крок на шляху корекції способу життя студентів у напрямку підвищення їхньої рухової активності.

Щодо використання вільного від академічних занять часу, то більшість першокурсників (77 %) витрачали його на виконання домашніх завдань і

поглиблене вивчення фахової літератури. При цьому близько 53 % опитаних вважали завищеним рівень щоденного розумового навантаження.

Значущим є аналіз відповідей щодо найбільш суттєвих проблем, які виникають у першокурсників після вступу до вишу. Це, насамперед, проблеми: матеріальні (гроші, житло) - 31 % опитаних; організаційні (пов'язані з самоорганізацією навчання та відпочинку) - 32 %, особистісно-побутові - 26 % та інші.

Відомо, що успішне пристосування до вимог навчання у вищій школі, насамперед, залежить від самоорганізації режиму дня першокурсника, його вміння чергувати час розумового напруження та активного відпочинку, регулювання власного психоемоційного стану, а також достатнього періоду нічного сну, збалансованого харчування та систематичної підготовки до семінарських і практичних занять [4-7].

Як свідчить аналіз відповідей на цей блок питань анкети, майже кожному другому бракувало часу на виконання академічних завдань та відпочинок, що обумовлено не тільки невмінням його раціонально використовувати, а й тим, що в університеті досить велике навчальне навантаження (систематичні семінари, контрольні та курсові роботи, підготовка рефератів і таке інше).

Зазначимо, що якраз самоорганізація життєвої поведінки, спрямованої на досягнення успіхів у навчанні, має здійснюватися, передусім, власними цілеспрямованими високо мотивованими зусиллями студента, що не шкодять здоров'ю.

Отже, зважаючи на отриману інформацію, питання самоорганізації життєвої поведінки студентів мають бути у центрі уваги викладачів кафедр фізичного виховання з тим, щоби допомагати першокурсникам конкретними порадами раціонально організовувати щоденну діяльність та відпочинок без загрози власному здоров'ю. При цьому доречно нагадувати про давній студентський афоризм "Краще мати синій диплом і червоне обличчя, ніж червоний диплом, але синє обличчя".

Таким чином, перманентне анкетування та опитування першокурсників із різних аспектів їхнього повсякденного життя є важливим джерелом інформації, що дозволяє оперативно корегувати кафедральний навчально-виховний процес у напрямку врахування потреб і побажань студентів.

### **Висновки.**

1. Самоорганізація життєвої поведінки студента, що спрямована на досягнення успіхів у навчанні, має відбуватися на засадах підвищення соціально-психологічної адаптації до сучасних вимог підготовки висококваліфікованих фахівців.

2. Формування мотиваційної потреби до використання фізичної культури і спорту задля зміцнення здоров'я першокурсників, - може розглядатися як дієвий засіб корекції способу життя студентів у напрямку належної організації власного життєвого простору з метою успішного навчання та набуття високої професійної компетенції.

3. Подальше вдосконалення організаційно-методичного забезпечення навчального процесу в нашому університеті вбачається нагальним заходом, спрямованим на створення найкращих умов успішної стійкої соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання.

### **Література:**

1. Хоружий Г. Студентоцентризм як принцип академічної культури / Г. Хоружий // Вища школа, 2012. - № 4. - С. 7-24.
2. Суліма Є. Вища освіта в контексті національної стратегії розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки / Є. Суліма // Вища школа, 2012. - № 3. - С 7-15.
3. Добрянський І. Адаптація першокурсників у приватному ВНЗ : складові психолого-педагогічного супроводу / І. Добрянський, І. Кузнецова // Вища школа, 2012. - № 3. - С. 51-58.
4. Зеленюк О. Тілесність у контексті фізичного виховання студентів (культурологічний дискурс) / О. Зеленюк, Г. Бикова // Проблеми формування здорового способу життя молоді: матер. III Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, магістрантів та аспірантів ; за заг. ред. Р.Р. Сіренко. - Львів : ВЦ ЛНУ ім. І. Франка, 2011. - С 17-22.
5. Зеленюк О. Формування засад здоров'язбережувальної поведінки у студентів на заняттях фізичним вихованням / О. Зеленюк, В. Чекмарьова, Г. Бикова // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. ; Редкол. : В.В. Абрамов, В.В. Клапчук та ін. - Дніпропетровськ : ДНУ, 2012. - С 101-102.
6. Порох Д.О. До проблеми адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі / Д.О. Порох // Вісник луганського національного університету ім. Тараса Шевченка, 2010. - №10 (197). - С 42-44.